

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3			
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE , Chleb Graham 40 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE , Chleb Graham 80 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL , Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g (SOJ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml		
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE , Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml (MLE , Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypek (brązowy) 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Chrupki kukurydziane 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE , Chrupki kukurydziane 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Ser żółty 20 g (MLE , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ , Pomarańcza 250 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ , Pomarańcza 250 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Chleb Graham 80 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Ser żółty 20 g (MLE , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ , Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ , Banan 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE , Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE , Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE , E: 2209.89 kcal; B: 83.00 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 348.88 g; W tym cukry: 104.19 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 6.70 g;	E: 2305.97 kcal; B: 83.59 g; T: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 373.43 g; W tym cukry: 106.60 g; Bł.: 20.47 g; Sól: 5.45 g;	E: 2045.79 kcal; B: 98.84 g; T: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 277.51 g; W tym cukry: 52.80 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 7.10 g;	E: 2537.67 kcal; B: 89.62 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 417.14 g; W tym cukry: 127.41 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 5.60 g;	E: 1588.40 kcal; B: 50.87 g; T: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 253.69 g; W tym cukry: 82.63 g; Bł.: 11.83 g; Sól: 2.93 g;		
	Kolacja							
	PN							

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU, JECZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU, JECZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II SN		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 20 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2185.09 kcal; B: 84.41 g; T: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 326.95 g; W tym cukry: 70.93 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 6.11 g;	E: 2132.78 kcal; B: 103.59 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.59 g;	E: 2066.33 kcal; B: 111.02 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 278.36 g; W tym cukry: 48.91 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 8.24 g;	E: 2526.68 kcal; B: 115.23 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 401.01 g; W tym cukry: 78.84 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 5.77 g;	E: 1503.10 kcal; B: 55.93 g; T: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; W: 238.73 g; W tym cukry: 50.82 g; Bł.: 14.07 g; Sól: 3.04 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Owsianka z mandarynką i słonecznikiem 260 g (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (MLE, GLU, OW, OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 150 g (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II SN		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)	Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)	
2023-12-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew z groszkiem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kukinia pieczona z olejem * 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
2023-12-20 środa	PN	Mieszanka studencka 35 g (OZI, ORZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2417.09 kcal; B: 104.70 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 365.39 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 7.34 g;	E: 2584.60 kcal; B: 109.81 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 413.46 g; W tym cukry: 95.57 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 6.22 g;	E: 2174.32 kcal; B: 107.46 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 315.95 g; W tym cukry: 36.82 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 9.03 g;	E: 2768.96 kcal; B: 115.97 g; T: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 447.51 g; W tym cukry: 118.87 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 6.46 g;	E: 1557.99 kcal; B: 53.38 g; T: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 246.29 g; W tym cukry: 77.69 g; Bł.: 15.44 g; Sól: 3.66 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Mix салат 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozspanka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozspanka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozspanka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Rozspanka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2399.35 kcal; B: 93.61 g; T: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 337.89 g; W tym cukry: 68.29 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 6.96 g;	E: 2267.39 kcal; B: 92.93 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 350.64 g; W tym cukry: 70.49 g; Bł.: 19.05 g; Sól: 5.98 g;	E: 2299.52 kcal; B: 103.82 g; T: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 278.56 g; W tym cukry: 33.29 g; Bł.: 32.11 g; Sól: 7.95 g;	E: 2540.99 kcal; B: 106.03 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 383.36 g; W tym cukry: 77.35 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.69 g;	E: 1507.46 kcal; B: 54.67 g; T: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 220.04 g; W tym cukry: 50.44 g; Bł.: 10.38 g; Sól: 3.65 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Obiad	Krupnik jęczmienny* 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny* 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny* 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny* 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2585.14 kcal; B: 85.33 g; T: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 363.73 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 39.85 g; Sól: 9.01 g;	E: 2464.92 kcal; B: 90.42 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 380.03 g; W tym cukry: 98.80 g; Bł.: 33.44 g; Sól: 7.32 g;	E: 2108.38 kcal; B: 100.37 g; T: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 264.17 g; W tym cukry: 25.82 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 9.87 g;	E: 2577.12 kcal; B: 90.76 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 407.67 g; W tym cukry: 111.54 g; Bł.: 33.56 g; Sól: 7.39 g;	E: 1548.40 kcal; B: 50.31 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 241.81 g; W tym cukry: 71.45 g; Bł.: 12.78 g; Sól: 4.56 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.)	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)
	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)
	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)
	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)	Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.)	Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.)	Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.)	Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.)
	Ser żółty 20 g (MLE.)	Jabłko 150 g	Pomidor 90 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 100 g
Jabłko 150 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Salata zielona 10 g	
Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml					
II ŚN			Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	Ryż na sypko (brązowy) 170 g	Ryż na sypko 170 g	Ryż na sypko (brązowy) 170 g	Ryż na sypko 170 g	Ryż na sypko 100 g
Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)	Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)	Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.)	
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Buraczki gotowane 150 g	Buraczki gotowane 80 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE.)	
			Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	
Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.)	Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.)	Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.)	Ser ricotta z cynamonem 40 g (JAJ, MLE.)	
Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.)	Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.)	Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.)	Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.)	Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (SOJ, MLE.)	
Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor b/skórki 40 g	
Ogórek kiszony 80 g	Mix салат 20 g	Ogórek kiszony 80 g	Mix салат 20 g	Mix салат 10 g	
Mix салат 20 g	Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Mix салат 20 g	Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)			
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	E: 2226.08 kcal; B: 79.64 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 340.42 g; W tym cukry: 82.69 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 9.41 g;	E: 2380.35 kcal; B: 84.31 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 373.91 g; W tym cukry: 98.24 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 6.47 g;	E: 2230.96 kcal; B: 87.91 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 300.12 g; W tym cukry: 29.35 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 10.14 g;	E: 2621.32 kcal; B: 97.20 g; T: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W: 409.17 g; W tym cukry: 119.69 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 6.90 g;	E: 1521.92 kcal; B: 51.64 g; T: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 229.32 g; W tym cukry: 81.71 g; Bł.: 13.20 g; Sól: 3.24 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Roszponka 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 80 ml	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Kompot z suszu 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Kompot z suszu 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Miód (25g) 1 szt Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu 200 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		
	E: 2674.59 kcal; B: 109.62 g; T: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 413.93 g; W tym cukry: 88.87 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 6.00 g;	E: 2657.75 kcal; B: 115.31 g; T: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 420.19 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 4.92 g;	E: 2162.15 kcal; B: 106.63 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 53.93 g; Bł.: 37.29 g; Sól: 6.12 g;	E: 2821.95 kcal; B: 116.55 g; T: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 458.73 g; W tym cukry: 124.22 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 4.96 g;	E: 1793.34 kcal; B: 67.68 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 279.04 g; W tym cukry: 84.54 g; Bł.: 13.95 g; Sól: 2.88 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,